TÉCNICAS DE ESTUDOS INDIVIDUAIS

Conteúdo Programático

Capítulo 1

Planejamento do estudo

Capítulo 2

Organização do tempo de estudo

Capítulo 3

Motivação pela aprendizagem e pelo estudo

Conteúdo Programático

Capítulo 4

Estudo individual

Capítulo 5

Técnicas de estudo

Capítulo 6

Tipos textuais

Conteúdo Programático

Capítulo 7

Aproveitamento e otimização da leitura

Capítulo 8

Técnicas de resumo

Capítulo 9

Técnicas de fichamento

Conteúdo Programático

Capítulo 10

Uso das tecnologias a favor

Capítulo 11

Memorização e aprendizagem

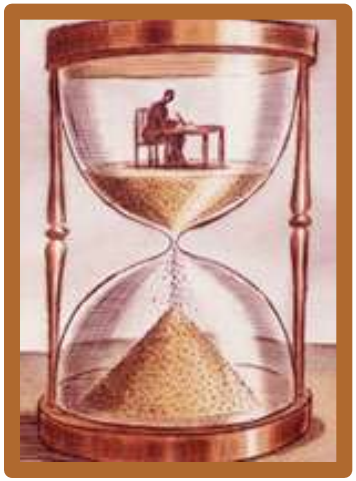
Capítulo 12

Dicas importantes

Capítulo 1

Planejamento de estudo

Planejamento é uma ferramenta que possibilita visualizarmos e dimensionarmos ações a serem feitas. É um trabalho de preparação para qualquer empreendimento, dentro de uma empresa ou individualmente. Planejar é elaborar ações em etapas, muitas vezes como base técnica para programas com objetivos definidos.



Vantagens de um planejamento bem realizado

- Propicia mais acertos nas tomadas de decisão.
- Torna as ações mais organizadas e precisas.
- Evita a perda de tempo.
- Direciona o início da ação.

Vantagens de um planejamento bem realizado

- Assegura o controle da situação.
- Melhora a coordenação do projeto.
- Possibilita resolução antecipada de problemas e conflitos.

Planejamento de estudo

Seguem abaixo algumas diretrizes fundamentais para seu planejamento de estudo:

- **Definir as prioridades -** Analisar quais são as matérias mais importantes. Usar menos tempo para as matérias que se têm mais facilidade;

Planejamento de estudo

- **Criar um cronograma de estudo -** O cronograma é importante para que se tenha certeza que o tempo disponível até o dia da prova será suficiente. É uma organização das matérias ao longo do tempo disponível;
- **Obedecer ao planejamento feito -** Não adianta apenas criar um esquema de estudo. Ele deve ser cumprido em todas as suas etapas;

Planejamento de estudo

- **Ajustar seu planejamento -** Ao longo do tempo, inevitavelmente será necessário fazer alguns ajustes ao seu planejamento inicial. Quando for preciso, faça-os, mas tenha certeza que há um bom motivo por trás da mudança. Ajustes desnecessários devem ser evitados.

Capítulo 2

Organização do tempo de estudo

Como cuidar do tempo?

a) Monitore o tempo e o seu desempenho; identifique o que faz você perder tempo.
b) Tenha clareza sobre os seus objetivos e suas atividades.
c) Desenvolva planos para o ano, a semana e para cada dia.
d) Dê um basta na perda de tempo e empregue o tempo criativamente.

Como cuidar do tempo?

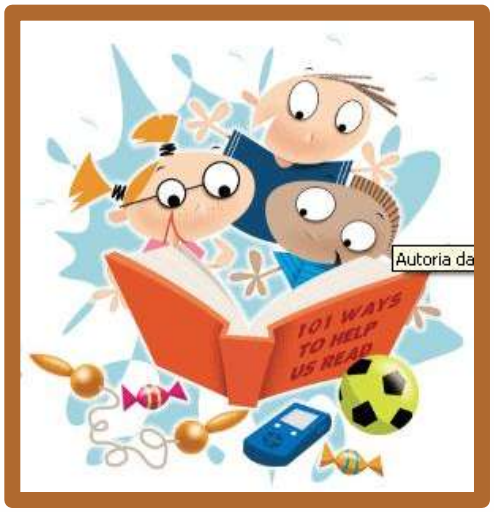
e)Controle a relutância em realizar algo, ao colocar as coisas por fazer em estado permanente de adiamento, que se traduz em depois eu faço, mais tarde eu dou um jeito, amanhã tenho mais tempo. Isso se chama procrastinação, o que significa aquele jeitinho de empurrar com a barriga.

A organização do tempo pode ser decomposta em quatro passos:

1. Determine e estabeleça os seus objetivos;
2. Desenvolva um plano para atingir estes objetivos;
3. Implemente o seu plano;
4. Monitore e revise o seu plano sempre que for necessário.

Capítulo 3

Motivação pela aprendizagem e pelo estudo



O processo de aprendizagem é pessoal, sendo resultado da construção de experiências passadas que influenciam as aprendizagens futuras. Dessa forma a aprendizagem numa perspectiva cognitiva-construtivista é como uma construção pessoal resultante de um processo experimental, interior à pessoa e que se manifesta por uma modificação de comportamento.

Motivação

Uma das grandes virtudes da motivação é melhorar a atenção e a concentração, nessa perspectiva pode-se dizer que a motivação é a força que move o sujeito a realizar atividades. Ao sentir-se motivado o indivíduo tem vontade de fazer alguma coisa e se torna capaz de manter o esforço indispensável durante o tempo necessário para atingir o objetivo proposto.

Manter-se motivado

- Decida-se pelo controle da sua vida e do seu tempo.
- Seja realista ao estabelecer objetivos de curto e longo prazo.
- Recompense-se por se manter firme.
- Mantenha sua vida social e familiar com alegria.
- Equilíbrio é essencial entre o que temos de fazer e o que podemos fazer.

Capítulo 4
Estudo individual

- Nada substitui o estudo individual. Ele é indispensável à preparação e aprofundamento dos temas tratados, contribuindo para o aproveitamento dos cursos e participação em discussões.
- A importância do estudo individual planejado, permanente, metódico.
- Estabelecer (e seguir) um plano de estudo individual. As dificuldades iniciais irão diminuir aos poucos, com paciência e dedicação.

Capítulo 5

Técnicas de estudo

Estudar

Significa compreender o que se leu, meditar sobre os pontos principais, reter o fundamental. Por isso, o estudo requer um tempo bem maior que a simples leitura. Mas seus resultados são mais profundos e duradouros.

O estudo exige várias leituras:

- Num primeiro momento, é importante fazer uma leitura geral, atenta, para se ter uma visão de conjunto do texto;
- Num segundo momento, volta-se ao texto, agora para uma leitura mais pausada, buscando sua compreensão, parágrafo a parágrafo, localizando as ideias principais e as secundárias,

tentando reconstruir o processo do pensamento do autor e captar a estrutura do texto;

- Num terceiro momento, cuida-se da interpretação do texto, buscando explicitar os pressupostos que justifiquem a posição do autor, fazer comparações e associações das ideias contidas no texto com outras do mesmo autor e de outros autores; formar opinião e tomar posição diante das ideias do autor.

Capítulo 6
Tipos textuais

Texto narrativo

- Predominância dos verbos de ação, nos tempos do mundo narrado (Weinrich, 1964), bem como de advérbios temporais, causais e, também, locativos. Há sempre mudanças de situações (antes e depois).

Ex: Era meia-noite quando o policial percebeu dois homens entrando na casa.

Após alguns minutos, ele ouve gritos.

Texto descritivo

- Predominância de elementos que descrevem propriedades, qualidades de uma entidade, sua situação no espaço. Os verbos aparecem no presente e no imperfeito. Predominam articuladores de tipo espacial/situacional.

Ex: O garoto, com bastante medo, tremia e suava frio. A casa onde ele se escondia era bastante velha e grande e estava às escuras.

Texto expositivo

- Os tempos verbais são os do mundo comentado (Weinrich, 1964) e os conectores, predominantemente, do tipo lógico.

  Ex: A história do celular é recente, mas remonta ao passado e as telas de cinema. A mãe do telefone móvel é a austríaca Hedwig Kiesler (mais conhecida pelo nome artístico de Hedy Lamaar).

Texto argumentativo

- Predominância de elementos modalizadores, verbos introdutores de opinião, operadores argumentativos, etc. Apresenta uma ideologia com base em argumentos e/ou contra-argumentos.

  Ex: (...) Esta história tem vários jeitos de se contar, como este de João Marcelo da Silva Elias.

Capítulo 7

Aproveitamento e otimização da leitura

Uma leitura otimizada envolve velocidade, máxima captação e máxima fixação. E de forma muito equilibrada. Não adianta ler rápido sem ler bem e com eficiência. Assim como a máxima captação e a máxima fixação sem velocidade não é interessante a poucos dias da prova.

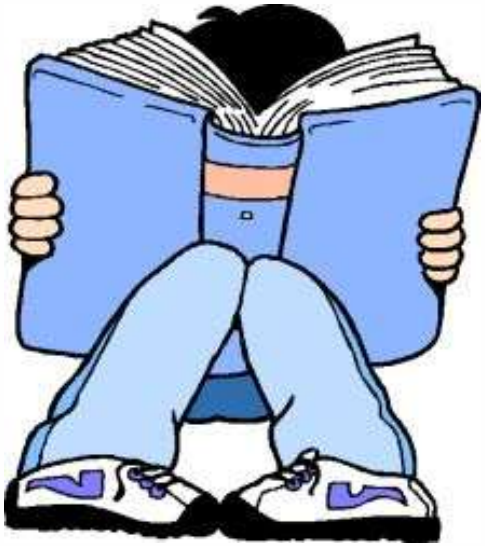
A captação das informações aumenta na mesma proporção que você tem interesse pelo texto. Não existe texto desinteressante: você é que não desenvolveu interesse por ele.

A fixação vai depender do efetivo uso de técnicas de memorização como: fazer resumos, remissões, cruzamento de dados, sublinhamento, ilustrar, fazer gráfico, fluxograma, mapa

mental, etc.

Capítulo 8
Técnicas de resumo

Resumir um texto não é uma tarefa fácil, deve-se passar de maneira sucinta a ideia principal do outro acerca do texto lido sem adicionar a sua opinião pessoal sobre o mesmo.



- Faça uma primeira leitura atenciosa do texto, a fim de saber o assunto geral do mesmo.
- Depois, leia o texto por parágrafos, sublinhando as palavras-chaves para serem a base do resumo.
- Logo após, faça o resumo dos parágrafos, baseando-se nas palavras-chaves já destacadas anteriormente.

- Releia o seu texto à medida que for escrevendo para verificar se as ideias estão claras e sequenciais, ou seja, coerentes e coesas.

- Ao final, faça um resumo geral deste primeiro resumo dos parágrafos e verifique se não está faltando nenhuma informação ou sobrando alguma.

- Por fim, analise se os conceitos apresentados estão de acordo com a opinião do autor porque não cabem no resumo comentários pessoais.

Capítulo 9
Técnicas de fichamento

FICHAMENTO TEXTUAL

- É o que capta a estrutura do texto, percorrendo a sequência do pensamento do autor e destacando: ideias principais e secundárias; argumentos, justificações, exemplos, fatos, etc., ligados às ideias principais.
- Traz de forma racionalmente visualizável, em itens e de preferência incluindo esquemas, diagramas ou quadro sinóptico - uma espécie de "radiografia" do texto.

FICHAMENTO TEMÁTICO

- Reúne elementos relevantes (conceitos, fatos, ideias, informações) do conteúdo de um tema ou de uma área de estudo, com título e subtítulos destacados.
- Consiste na transcrição de trechos de texto estudado ou no seu resumo, ou ainda, no registro de ideias, segundo a visão do leitor.

FICHAMENTO BIBLIOGRÁFICO

- Consiste em resenha ou comentário que dê ideia do que trata a obra, sempre com indicação completa da fonte.

- Pode ser feito também a respeito de artigos ou capítulos isolados, arquivado segundo o tema ou a área de estudo.

Capítulo 10

Usos da tecnologia a favor

Hoje a tecnologia é útil ao aprendizado pois o seu desconhecimento vem gerando no mundo atual o mesmo tipo de exclusão que sofre o analfabeto no mundo da escrita.

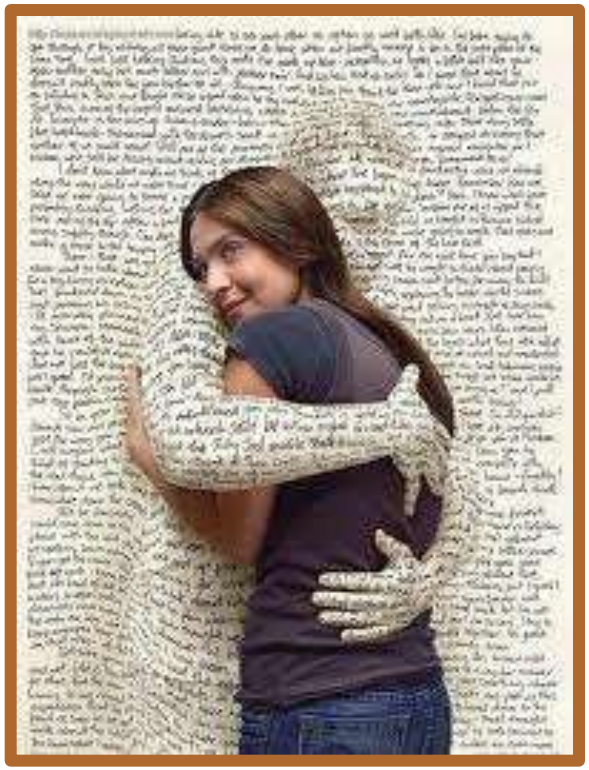
No entanto devemos estar atentos quanto:

- Ao que está se pesquisando, se tem relevância com o que se está estudando;
- Ao desperdício de tempo em estar acessando informações que não estão relacionadas ao que se está estudando;
- A veracidade das informações obtidas durante a pesquisa.

Capítulo 11
Memorização e aprendizagem

Ainda que memorizar e aprender sejam coisas diferentes, a memória como armazenamento de informações e capacidade de recuperar estas informações tem importância fundamental na vida estudante e no processo de aprendizagem.

A informação decorada e sem conexão com algo que seja relevante é “decoreba”. É informação que “ocupa espaço” e que ao mesmo tempo é inútil.



Tudo que você sabe, tudo que você conhece deve ser uma rede para “aprisionar” outras informações, para enganchar outros conceitos. Se alguma novidade que você aprender hoje estiver relacionada com algo que você já sabe, a novidade será armazenada com muito mais facilidade.

Capítulo 12
Dicas importantes

Por que estudar?

- A atividade intelectual provoca e melhora a saúde mental;
- A atividade intelectual é a capacidade de aprender;
- Estudo e aprendizagem continuada;
- O estudo e o mercado de trabalho;
- Apaixone-se pelo estudo.

Em síntese estudar é:

- LER;
- IDENTIFICAR;
- DESTACAR ;
- LOCALIZAR;
- ANOTAR;
- FORMULAR;
- RESUMIR;
- ESQUEMATIZAR;
- INTERPRETAR;
- CRITICAR.